

Planning stage départemental

Dimanche 16 novembre 2025 à Epernay

Groupe 1	Groupe 2
Paola SORTON (AGReims)	Estrela SOARES DE FIGUEIREDO (AGReims)
Nina SOYEUX (Réveil Epernay)	Jade BRANDOA (AGReims)
Guilia DOS SANTOS (Réveil Epernay)	Talya BOQUET MALOT (La Renaissance)
Marie FRENOIS (AGReims)	Elina LAGNAUX (La Champenoise)
Jelyana GREFFIER (La Champenoise)	Olivia SZEWCZYK (La Renaissance)
Célia COUROUSCE (La Champenoise)	Leolina DONET (La Renaissance)
Alice KURMAN (AGReims)	Kaellina BERNARD (Réveil Epernay)
Albane VILLEGER (AGReims)	Chloé PHILIPPE (Réveil Epernay)
Romy TOTH (La Renaissance)	Lilas LEBEAU (Réveil Epernay)

	Groupe 1	Groupe 2
9h30 - 10h15	Echauffement cardio + ligne de jambe (Pauline)	
10h15 - 11h15	 Evolution en avant : ATR sous toutes ses formes, tic-tac, souplesse avant, facial Isabelle	 Educatif yourchenko Pauline
11h15 - 12h15	 Educatif yourchenko Pauline	 Evolution en avant : ATR sous toutes ses formes, tic-tac, souplesse avant, facial Isabelle
12h15 - 13h30	Pause méridienne	
13h30 - 14h15	Echauffement évolution acrobatique (Isabelle)	
14h15 - 15h15	 Travail en avant : sdm 1 pied, sdm 2 pied, sdm 1 pied 2 pied, salto avant, saut de main salto Isabelle	 Grand tour : grand balancés, grande culbute, soleil Pauline
15h15 - 16h15	 Grand tour : grand balancés, grande culbute, soleil Pauline	 Travail en avant : sdm 1 pied, sdm 2 pied, sdm 1 pied 2 pied, salto avant, saut de main salto Isabelle
16h15-16h30	Etirement	